

Yoanna Micoud

« L'attachement est ce besoin vital d'être en lien »



Nous sommes des êtres de liens. Comprendre comment l'attachement influence notre vie permet de gagner en sérénité, de mieux interagir avec les autres, assure Yoanna Micoud, psychologue clinicienne.

Les relations humaines sont à la fois source de nos plus grandes joies et de nos plus grandes peines. Dans quelle mesure nos attachements précoce

s influencent-ils notre vie ? Développer des relations proches et fortes avec d'autres personnes fait partie de notre nature profonde d'êtres humains. Lorsque nous nous sentons en danger, en situation de stress ou en proie à des émotions difficiles (colère, tristesse, honte, etc.), notre système d'attachement, de façon biologique et instinctive, s'active pour nous permettre de rechercher la présence de quelqu'un afin d'être rassuré et réconforté. L'attachement — qui se distingue de l'amour, de la spiritualité et de l'amitié — est ce besoin d'être en lien que nous avons tous naturellement en nous, pour nous développer sereinement. Il vise le retour de la sécurité interne et est absolument indispensable à notre survie. L'attachement dure toute la vie, « *du berceau jusqu'à la tombe* », écrivait John Bowlby, pédopsychiatre et psychanalyste britannique, fondateur de la théorie de l'attachement. Comprendre donc comment s'est construit notre système d'attachement est fondamental pour saisir notre fonctionnement relationnel et émotionnel d'adulte, et guérir d'éventuelles blessures. Il a en effet des impacts sur plusieurs aspects de notre vie : l'estime de soi, les relations interpersonnelles, la confiance dans la vie, la conjugalité, la parentalité et, plus largement, la communication, la gestion de conflits. Il « colore » ainsi nos différentes relations.

D'où vient l'attachement ?

L'attachement prend naissance dans l'enfance, dans la manière dont les parents répondent aux besoins physiologiques et émotionnels de leur enfant. En cas de stress perçu, le bébé attire l'attention afin d'être rassuré : vocalisations,